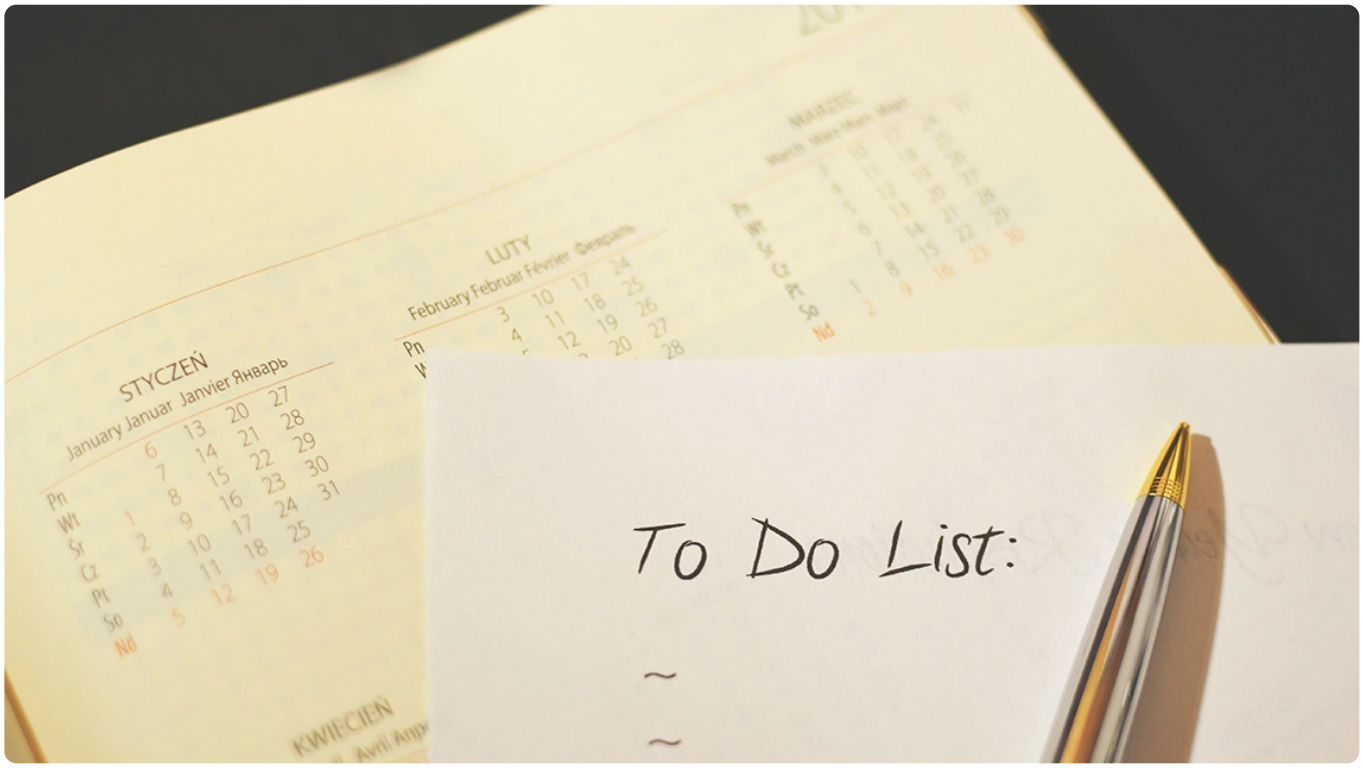
18｜如何保证100%完成你制订的计划？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >



讲述：莫小巧
时长 10:23 大小 19.06M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，我们在执行计划时最常遇到的问题，以及相应的解决方法。

01

我们在执行计划时，做的最不切实际的假设就是：以为自己能在指定的时间内完成指定任务。

我们“规定”自己在 2 小时内看完某本书。我们“希望”自己在周末这两天，写完一篇 10000 字的论文。

发现没有？我们总是期望事情按照自己所想象的发展，按照理想的速度做完。但是，很少去考虑真实情况是怎样的。如果比自己预想得慢，就会心生沮丧，甚至气急败坏。

挺有意思...冷静下来想一想，事情怎么可能按照我们所期待的速度和效果完成呢？除非这个事情，和工业流水线一样，每一个步骤都是精确的、可复制的。同时还要确保，我们自身的精力状态、注意力资源等等，都是稳定不变的。

怎么可能呢？我们，和事情，都是不确定的、充满变数的存在。

事情该花多少时间，就应该花多少时间。而不应该是，我想让它花多少时间，它就只能花多少时间。这么一个简单的常识，却是我们在制订以及执行计划时，从来不会想起的。

比如我写文章，我总希望自己能在 1 小时内完成初稿。我每码一会儿字，就检查一下文档下方的字数和电脑上的时间，看看速度有没有达到期望。

如果发现写得慢，或者写到某一段觉得有受阻的感觉，我通常的做法是，急急忙忙往下推进，先不去管逻辑是否严密、用词是否精准，而只是想，先完成初稿再说，反正之后还需要改，还需要仔细检查几遍。

但这常常导致一件事，因为第一遍写得不够耐心细致，我在改初稿的时候，需要修改不少字句，调整若干段落的顺序。也就是说，工作量增加了。

看书的时候也是一样，我预先给自己设置了一个规则，比如半小时后必须读到 100 页。于是我总是匆匆浏览，并且不时地看时间和页数，阅读的效率并不高，因为不专注。

我意识到这样真的不行。该花的时间，一点都不能少。该慢下来仔细琢磨的句子，还是得去琢磨；该认真逐字逐句弄懂的书，还是得耐心去读。

我们最根本的目的，其实真不是在指定的时间内完成指定的任务量，而只是：把这一段话写好；把这两页书读懂。

计划，是工具，是手段，是为我们服务的，保证我们知道自己在什么时间段，该做什么，按照怎样的顺序去做。而我们，**常常把计划以及执行计划，错当成了目的本身。**

任何人制订的任何计划，都一定不可能严丝合缝地执行。每件任务，都有它不确定的因素，都只能在过程中，由我们与它之间的相互作用，共同决定推进的速度。

不必为此烦躁。哪怕是发车和到站时间都很明确的火车，以既定的速度在既定的轨道上行驶，也还是会有晚点或者提前到达的情形。我们又何必对自己有不合理的要求呢？

02

但是，即使想明白了这些，我们或多或少也还是会因为没有及时完成任务而感到沮丧。

那么，到底该怎么办呢？怎样才能保证我们在执行计划的时候，不会因为进度而感到焦虑，做到专注和高效呢？

这需要先从如何制订计划说起。我们习惯的做法是，把计划制订得特别具体和细致，就像是课程表，时间和内容都是固定的，井井有条。

现在你是不是发现问题出在哪里了？

从一开始，我们的方向就错了。这样制订计划，需要考虑特别多的因素，比如任务内容、时间、排序等等。在规划的阶段，会令人非常纠结；在执行的阶段，必然会遇到前文所讲的问题，也就是，无法在指定的时间内完成任务，做事情的时候难以全神贯注。

我们需要做的，是从源头解决问题。**我有一个系统的解决方案：**

第一步，把你今天要做的事情，都写出具体的条目，列在一个清单里。只要写下来就好，不用排优先级，也不用给它们固定具体的时间。

写下来是为了清空你的大脑，大脑是用来处理任务的，而不是用来记忆任务以及担忧任务的。

第二步，可以大致排一下顺序，哪几件事比较紧急，需要先做；哪几件事即使今天不做，也没关系，可以放在最后。

第三步，从你所列的任务清单中，选一个眼下最为重要且紧急的任务，开始执行，并且记录开始的时间。比如：

10:00——：

写一篇文章

然后开始专心码字，不必去想之后要做什么，因为你已经都写在清单里了，不会忘记；也不必去想在哪个时间点结束，只要专心去写就好了。

当然，如果你有一个目标，比如写 1000 字就停下来，那就按你所想的去做。不用去管时间和速度，尽管去写，等到写满 1000 字，记录一下结束时间，假设你花了 40 分钟，那就是：

10:00——10:40：

写一篇文章到 1000 字

当你完成一项任务，如果还有精力，可以从清单上剩余的条目中，挑选较为重要且紧急的，立刻开始下一项任务，示例：

10:40——：

看书 50 页

全神贯注看完后，记录结束时间，示例：

10:40——11:40：

看书 50 页

如果你已经持续学习或者工作了一段时间，可以适当休息，之后再按照相同的思路，去继续完成其他任务。

大家可以看到，我秉持的理念是：

不用预先制订特别周密的计划，要求自己必须在某个时间段里完成某个任务，而是**大致知道自己要做哪些事情，并且理清大致的顺序，然后直接开始做，一件接一件，专注完成。**

这样我们不需要去担忧进度，不会被计划束缚住，能够安心完成当前的任务。当我们不再用快或者慢、好或者坏的标准来框住自己，反而做得更快更好了，心情也更放松了。

那么，为什么一定要记录每件任务的开始时间和结束时间呢？一则，这有助于我们逐渐了解自己，清楚完成某一项任务，到底需要多少时间；二则，把自己完成的每一项任务都如实记录下来，是一种正向的反馈；三则，这可以让我们直观地看到自己的时间利用情况，变得更加愿意珍惜时间，减少不必要的浪费，对于克服拖延症、提高执行力，也有很大的帮助。

你可以在一天结束，或者一周结束的时候，对记录进行复盘，了解自己的时间都用在了哪里，弄明白哪些事情没必要做，哪些事情需要增加投入的时间。不用分析得特别细致，清楚整体情况以及改变的大方向，就可以了。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、我们在执行计划的时候，总是期望事情按照自己所想象的发展，按照理想的速度做完。但我们，和事情，都是不确定的、充满变数的存在。事情该花多少时间，就应该花多少时间。而不应该是，我想让它花多少时间，它就只能花多少时间。

2、计划，是工具，是手段，是为我们服务的，保证我们知道自己在什么时间段，该做什么，按照怎样的顺序去做。而我们，常常把计划以及执行计划，错当成了目的本身。

任何人制订的任何计划，都一定不可能严丝合缝地执行。每件任务，都有它不确定的因素，都只能在过程中，由我们与它之间的相互作用，共同决定推进的速度。

3、如果你想做到专注高效地完成任务，不用预先制订特别周密的计划，要求自己必须在某个时间段里完成某个任务。而是大致知道自己要做哪些事情，并且理清大致的顺序，然后直接开始做，一件接一件，专注完成，记录它们实际的开始和结束时间。这样就足够了。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 4 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 17｜如何合理地制订计划？

下一篇 19｜如何高效完成复杂艰难的、不喜欢的任务？

更多学习推荐

精选留言 (16)

写留言

Geek_gong1zu

2021-06-27

不应该按时间为重心安排任务，而应该以任务为重心安排时间。也就是，以结果或者输出来安排时间，而不是相反。

5

arronK
2021-06-20

任何的计划都是有不确定性的，但事情总是要做完的。

你可以按照: 紧急重要 > 不紧急重要 > 紧急不重要 > 不紧急不重要 ，的顺序安排好你的任务，从头到尾一个个去执行就好。

4

Clover
2021-06-19

轻重缓急 + To Do List

展开

3

Helios
2021-07-12

我周末就是觉得有很多东西要去学，要去做，但是到最后能做到的很少，导致我周末的效率可能还不如工作日十点下班之后的效率……
后续我决定试试“大致多少事情”加“记录时间”的方法试一试！

1

信仰年轻
2021-07-12

18 | 如何保证100%完成你制订的计划？

1、列出要做的任务清单
2、大致排序（轻重缓急）
3、记录任务执行的开始时间-结束时间（方便后续调整）

1

子小策
2021-07-07

火车都会晚点，我们的计划更不可能严丝合缝，无论是主客观还是内外因，详细的计划表很难贯彻执行，而且计划是为目标服务的，知道自己该做什么，然后干就完了。

展开

依韵
2021-07-07

计划以及计划的执行，并非是目的本身，计划是达到我们目的的手段，因此计划有误差，不一定要那么在意

coder.js
2021-07-06

笔记

我们总是 期望 事情按照自己的 想象 发展，按照理想的速度完成 ，如：

- 我们“规定”自己在 2 小时内看完某本书。...

展开

锋
2021-07-01

关键词：事件>计划 事件>对抗<我 列事项、排序、计时
①计划完成的决定性因素是事件该花多少时间，而不是我计划什么时间完成。
②总的完成时间是我和计划在对抗中决定的，事件难，花的时间就多。我的效率好，时间就少。但是主因是事情所要的必要时间。
③就像上节课推荐的每天制定计划。冷冷在这节给了具体的方案。列事项，按轻重缓急...

展开

1

进化菌
2021-06-25

高效完成计划，让我想起软件开发要的排期。
我们常常高估了自己完成计划的时间，就是因为认为那本该花多少时间而不是实际所需。所以，我们常常估计不准确，于是把预估的时间拉长几天，结果会被人说怠慢；按过往的预估时间又要面临延期，要么只能加班加点完成。
可见，制定一个好的计划，并完成它，是件需要学习与协调的事情~

展开

残天噬魂
2021-06-25

"计划只是工具，是手段"，但很多人错把计划当成了目标本身

ls

2021-06-22

计划要切实际，不要预先给自己目标，先做起来，记录开始结束时间，先专注起来

天然

2021-06-21

1. 没有完美的计划，只有明确的目标
2. 计划只是工具，而非目的
3. 太死板的计划，往往难以应对变数
4. 理清任务列表，划分重要和一般，直接开始做，一件接一件，专注于做事本身，忘记计划，忘记时间

梓祥

2021-06-21

这篇文章讲的太好啦，我以前就是把所有时间段划分好，50分钟内完成某某任务，但大多数情况是，要么没完成然后50分钟到了突然被打断，要么提前完成不知道下一步该做什么了，就干脆剩下的时间都用来放松了，导致效率很低...
如果按照冷冷学姐以任务为导向的方式，就完美解决这个问题啦～

展开

hiqian

2021-06-18

计划要切实际

展开

一木成林

2021-06-16

这个专栏看了绝对值，我多年前也看过精力管理，对我影响非常大

作者回复: 感谢认可，一起加油